



Eisprungrechner für Laien

Eisprungrechner für Laien finden sich mittlerweile auf zahlreichen Internetseiten. Wie aber funktioniert ein **Eisprungrechner für Laien** und welche Anzeichen für die empfängnisbereiten Tage im Zyklus der Frau gibt es?

Eisprung und fruchtbare Tage

Das Zeitfenster für die mögliche Befruchtung einer Eizelle ist klein: Nur 24 Stunden trennen Erfolg von Misserfolg. Aber die Natur hat klug vorgesorgt, denn die Spermien können im Körper der Frau einige Tage überleben. So steigt die Chance, dass ein Spermium die Eizelle befruchten kann.

Eisprungrechner für Laien: den besten Zeitpunkt finden

Es gilt, die entscheidenden sieben Tage im Zyklus der Frau zu bestimmen, um die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Befruchtung zu maximieren. Vier Tage vor dem **Eisprung**, der Eisprungtag selbst und zwei Tage danach: das ist der Zeitraum, in dem die Entstehung einer **Schwangerschaft** möglich ist.

Ist der Zyklus der Frau regelmäßig, findet der Eisprung in der Mitte desselben statt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Eisprung zu bestimmen, denn nicht immer ist der Zyklus so regelmäßig, dass die Mathematik die beste Methode darstellt.

Bestimmung des Eisprungs mittels Temperaturmessung

Klingt vielleicht ungewöhnlich, funktioniert aber: Die Körpertemperatur der Frau steigt um den Eisprung um 0,5°C an. Wichtig: Die Messungen müssen über einen längeren Zeitraum täglich zum gleichen Zeitpunkt durchgeführt werden, um eine zuverlässige Temperaturkurve erstellen zu können.

Zervixschleim und Eisprung

Der Zervixschleim wird während der fruchtbaren Tage dünnflüssig und zieht lange Fäden. Spermien können nun leicht zum befruchtungsfähigen Ei wandern.

Ovulationstest

Ovulationstests, die Sie in der Apotheke erhalten, messen im Urin das Hormon, das den Eisprung auslöst. So können Sie mittels Teststreifen zuverlässig den Tag des Eisprungs erfahren.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Weshalb nistet sich die Eizelle nicht ein?](#)
- ▶ [Wie ein Menstruationszyklus abläuft](#)
- ▶ [Anzeichen eines Eisprungs](#)

[zum Artikel Eisprungrechner für Laien](#)